

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mampu menjaga kebugaran jasmani agar tetap baik. Dengan mengembangkan olahraga secara tepat mampu berpengaruh dalam aspek kehidupan sehari-hari (Ridwan et al., 2020). Olahraga dapat dilakukan dimana saja tidak harus memiliki alat yang mahal ataupun di tempat yang mewah, karena olahraga bisa dilakukan di jalan, di lapangan ataupun di rumah. Semua itu dilakukan bertujuan untuk tetap menjaga kebugaran jasmani seseorang. Dalam dunia olahraga ada yang dinamakan yaitu kompetisi yang mana termasuk kedalam olahraga prestasi, dalam pertandingan olahraga individu maupun berkelompok dituntut untuk bermain secara sportif. Walaupun secara kompetisi setiap individu atau kelompok dituntut untuk saling bertanding tetap harus didasari dengan rasa kejujuran dan kegembiraan karena olahraga merupakan sebuah alat pemersatu (Utami, 2015). Dengan demikian pemerintah mengadakan kejuaraan olahraga dan melakukan pembinaan khususnya di bidang olahraga dengan bertujuan membentuk manusia yang berkualitas.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang mana dimainkan oleh 2 tim yang saling berlawanan. Menurut (Hidayat & Witarsyah, 2020) sepak bola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2 x 45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan dengan masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain. Permainan sepak bola sudah menjadi olahraga favorit baik dikalangan anak-anak, remaja, maupun dewasa. Karena olahraga ini tidak hanya dimainkan oleh laki-laki saja seiring perkembangan zaman wanita pun memainkan permainan ini. Dalam upaya pembinaan prestasi sepak bola yang baik, pembinaan harus dilakukan pada usia anak hingga usia muda karena pembinaan tersebut sangat penting untuk menciptakan atlet yang berpotensi.

Karena perkembangan dan pembinaan sepak bola di kelurahan tangsi baru belum ada, ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan yang rutin melaksanakan pembinaan sepak bola. Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah bagi siswa untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dalam bermain sepak bola.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah bagi siswa untuk menyalurkan bakat dan hobi mereka dalam upaya mencapai sebuah prestasi. Tujuan adanya ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Kabawetan, yaitu untuk mencapai prestasi di bidang olahraga khususnya di cabang olahraga sepak bola. Kelurahan tangsi baru yang berada di Kecamatan Kabawetan belum terdapat sekolah sepak bola (SSB) dan masih sangat minim klub sepak bola, oleh karena itu ekstrakurikuler ini sangat membantu siswa dalam mengembangkan hobi dan bakat mereka khususnya dalam bermain sepak bola. Namun pada tahun terakhir ini tingkat keterampilan bermain pada peserta ekstrakurikuler, hal ini dikemukakan langsung oleh pelatih. Dalam mencapai sebuah prestasi olahraga sepak bola tentunya dibutuhkan semangat dan tekad yang sungguh-sungguh dari siswa, tidak hanya itu dalam sebuah pertandingan juga dibutuhkan teknik, taktik dan mental yang baik agar nantinya mendapatkan hasil yang maksimal.

Dalam permainan sepak bola, tentunya terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola. Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola, kecepatan dalam sepak bola sangat penting bagi setiap pemain seperti berlari. Menurut (Hidayat & Witarsyah, 2020) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Faktor menurunnya keterampilan bermain sepak bola pada ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan yaitu kecepatan beberapa pemain yang belum optimal. Karena kecepatan dalam permainan sepak bola sangat penting yang harus dimiliki seorang pemain.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan salah satu metode latihan yaitu *ladder drill*, istilah dari *ladder drill* adalah salah satu bentuk latihan yang sangat baik dalam upaya meningkatkan kecepatan, koordinasi serta kelincahan kaki secara keseluruhan (Tsivkin, 2011:7). Pelatihan *ladder drill* adalah sebuah pelatihan dengan menggunakan alat yang menyerupai seperti anak tangga dimana nantinya seorang calon atlet berlari, melompat dan meloncat dengan menggerakkan kakinya dengan cepat melewati tangga tersebut, sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan dan kelincahan pemain. Peneliti berasumsi bahwa dengan memberikan program latihan menggunakan latihan *ladder drill* secara rutin serta menjalankan program latihan yang teratur dan baik maka akan meningkatkan kecepatan pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kabawetan.

Banyak metode latihan untuk memperbaiki teknik dalam permainan sepak bola, akan tetapi sangat sedikit perhatian dari seorang pelatih untuk meningkatkan kecepatan lari, salah satunya pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan. Karena lari *sprint* merupakan salah satu penentu bermain sepak bola untuk pemain muda (Conall et al., 2018), calon peneliti menemukan hampir semua peserta ekstrakurikuler belum optimal yaitu dalam hal kecepatan lari. Salah satu faktor yang dapat dilihat secara langsung yaitu karakteristik *anthropometric* (ukuran panjang tungkai) pada siswa yang berbeda-beda. Menurut (Crhristian, 2010) panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, maupun melompat. Panjang tungkai merupakan faktor penting dalam melakukan aktivitas gerak, terutama dalam bermain sepak bola dikarenakan tungkai merupakan bagian tubuh yang dominan di gunakan.

Dalam observasi awal dengan melakukan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan dan melihat secara langsung proses latihan, serta melakukan tes awal lari *sprint* 20 meter dengan menggunakan norma lari sprint 20 meter (BCSPL, 2012) dengan kategori baik

(< 2.76 detik), kategori sedang (2.77 – 3.55 detik), dan kategori kurang (>3.56 detik) kepada 14 siswa, yang menunjukkan hasil 7 siswa masih dikategorikan (sedang) dengan catatan hasil lari rata-rata 2.77- 3.55, 7 siswa masuk kategori (kurang) waktu yaitu >3.56 detik, dan tidak ada siswa yang masuk kategori (baik). Dalam proses latihan juga masih klasikal dan belum menggunakan metode latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan peserta ekstrakurikuler, latihan masih terfokus pada teknik dan taktik strategi tim secara umum. Sehingga kemampuan dalam setiap individu pemain yang mana dalam kecepatan lari pemain belum begitu optimal. Dengan demikian penulis tertarik meneliti tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap tingkat kecepatan lari peserta ekstrakurikuler. Beberapa fenomena berupa fakta tersebut peneliti mencoba melakukan kajian untuk melakukan penelitian yang berjudul “Metode Latihan *Ladder Drill* Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Ditinjau Dari Panjang Tungkai ”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang sudah ada diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Perkembangan pembinaan dan pelatihan sepak bola secara rutin hanya ada di ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan.
2. Minimnya klub ataupun sekolah sepak bola di Kelurahan Tangsi Baru.
3. Penurunan keterampilan bermain sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan.
4. Kecepatan lari merupakan salah satu faktor menurunnya keterampilan bermain sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP 2 Kabawetan.
5. Perbedaan karakteristik *anthropometric* (ukuran panjang tungkai) yang berbeda-beda.
6. Metode latihan yang masih klasikal dan belum menggunakan metode latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kabawetan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka akan menimbulkan permasalahan yang luas, maka dari itu perlu adanya pembatasan masalah agar dalam penelitian bisa lebih fokus pada masalah yang sudah ada. Adapun batasan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Belum ada metode latihan menggunakan *ladder drill* dalam penerapan latihan untuk meningkatkan kecepatan lari pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan.
2. Belum diketahui perbedaan kecepatan lari antara tungkai panjang dan tungkai pendek dengan penerapan latihan menggunakan latihan *ladder drill*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas penulis menentukan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan lari peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan?
2. Adakah perbedaan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan lari antara kelompok tungkai panjang dan tungkai pendek peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang ada maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tentang:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *ladder drill* terhadap kecepatan lari peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan.
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan lari antara kelompok tungkai panjang dan tungkai pendek peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi beberapa pihak dan bisa menjadi pedoman bagi permasalahan yang serupa, Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis penelitian ini adalah:

- a. Diharapkan informasi yang didapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi mahasiswa di bidang olahraga dalam mengembangkan konsep dasar guna meningkatkan prestasi olahraga khususnya di cabang olahraga sepak bola.
- b. Bagi peneliti yang lainnya diharapkan termotivasi untuk dapat melakukan penelitian secara mendalam yang berhubungan dengan cabang olahraga sepak bola yang belum terjangkau dalam penelitian ini.
- c. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan lari dalam cabang olahraga sepak bola.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi peneliti dalam rangka untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari ditinjau dari panjang tungkai peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan.
- b. Bagi guru dan pelatih diharapkan informasi yang telah didapatkan dalam pelaksanaan penelitian ini mampu menambah informasi untuk pembinaan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan.
- c. Bagi peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kabawetan diharapkan informasi yang telah didapatkan menjadi tolak ukur dalam mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri